

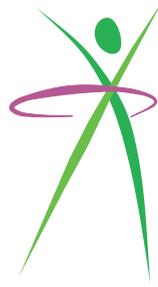
yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch
karin@yoga-baden.ch



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Hatha Yoga

	CHF	Minuten
Einzellektion	30.00	90
Abo im Quartal	300.00	

Dienstag	09.00 - 10.30h
	18.15 - 19.45h
	20.00 - 21.30h
Donnerstag	09.00 - 10.30h
	20.00 - 21.30h



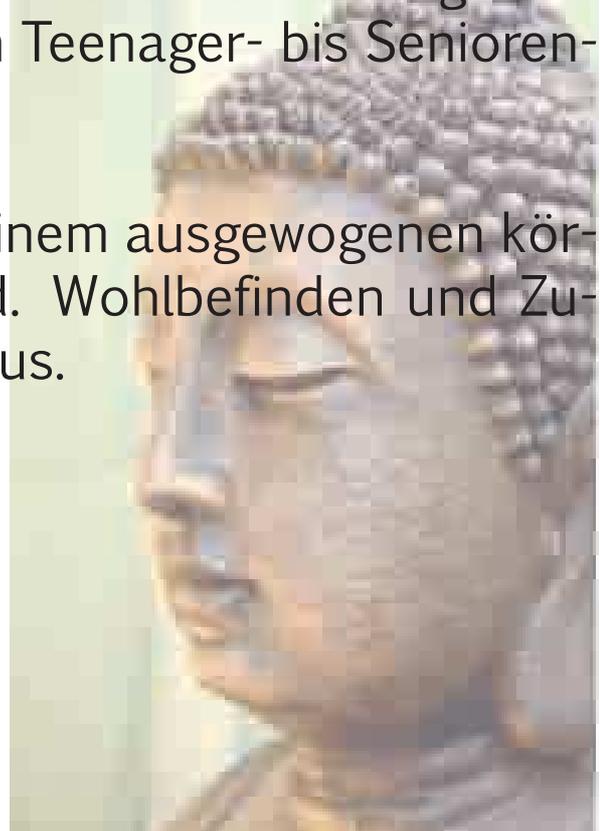
Welche Yoga-Praxis erwartet Sie bei mir?

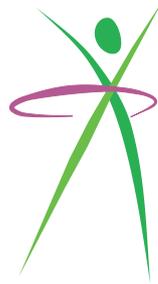
Yamira Yoga, aus dem Hatha Yoga und aus der eigenen langjährigen Praxis entwickelt, beinhaltet Körper- (Asana) und Atemübungen (Pranayama) begleitet von Konzentrationsübungen / Entspannungsphasen.

Hatha-Yoga ist eine klassische, im Westen am meisten verbreitete Form des Yoga.

Die Praxis kann von allen Menschen durchgeführt werden - Mann, Frau, von Teenager- bis Seniorenalter.

Die Yogapraxis führt zu einem ausgewogenen körperlich-geistigen Zustand. Wohlbefinden und Zufriedenheit breiten sich aus.





yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Energiemassage Fussreflexzonen

Fuss-Energiemassage - für ganzheitlich, körperlich, seelisch | geistiges Wohlbefinden.
Auch für Schwangere geeignet.

	CHF	Minuten
Behandlung	110.00	70

Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.

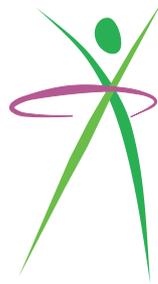


Möchten Sie...

- Alle Körperfunktionen aktivieren?
- Einen Energieschub für Kreislauf und Immunsystem?
- Gezielt gegen Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Blutdruckunregelmässigkeiten vorgehen?
- Die Ausscheidung von Schad- und Giftstoffen aus dem Körper anregen?

Suchen Sie Unterstützung bei...

- Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Stress und Unruhe?
- Depression, Ängste und Konzentrationsmangel?
- Wechseljahrsbeschwerden?
Schwangerschaftsbeschwerden?
- Blockiert und stagniert etwas im Innen und Aussen?



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Lichtbahnen

Akupunktur-Berührungs-Behandlung

Die energetische Meridianbehandlung für körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Mehr Lebensfreude, Lebensenergie,
Lebensmut, Konzentration und Belastbarkeit.

	CHF	Minuten
Behandlung	110.00	70
	150.00	100

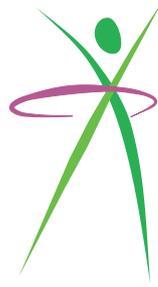
Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.



Diese erstaunlich sanfte Behandlung vermag Blockaden im Energiesystem, in den Meridianen, zu lösen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht zu verhelfen.

Während der Lichtbahnen-Behandlung löse ich durch sanftes Berühren mit den Händen blockierte Energie. Dabei wird das ganze Energiesystem harmonisch angeregt. Eine tiefe Entspannung wird möglich und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

- Leiden Sie unter körperlichen oder seelischen Schmerzen?
- Belasten Sie Kummer, Ärger und Sorgen, negatives Denken und Fühlen?



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Lomi Lomi Nui

„Die Königin aller Massagen.“

Für Frauen und schwangere Frauen geeignet.

Sie ist eine spezielle, einzigartige, Ganzkörpermas-
sage und kommt aus der hawaiianischen Tradition.

Die Behandlung ist ein Fest der Sinne, lassen Sie sich
begeistern!

	CHF	Minuten
Behandlung	230.00	150
Behandlung Schwangere	150.00	100

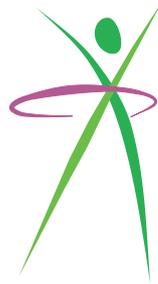
Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.

Die Wirkung

- Ausgleichend für Körper, Geist und Seele.
- Bringt Entspannung und tiefes Wohlbefinden.
- Macht glücklich und baut Stress ab.
- Harmonisiert und fördert die Gesundheit.
- Löst chronischen Muskelverspannungen und allgemeine Schmerzen.
- Kann psychosomatische Beschwerden lösen, wie: Kreislaufbeschwerden, Depressionen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Ängste, mangelndes Selbstvertrauen, Erschöpfung und Müdigkeit.
- Unterstützend bei Burnout und dementsprechende Anzeichen.
- Die Lebensenergien können wieder frei fließen, Blockaden werden im Inneren und Äusseren gelöst.

Der ganze Körper wird mit reichlich wunderbar duftenden, naturreinen Ölen in sanften und kräftigen Berührungen und Strichen massiert, gelockert und bewegt. Die wiederholenden und grossflächigen Berührungen der Massage vermitteln Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und wunderbares Wohlbefinden.

Von hawaiianische Klängen begleitet können Sie abschalten, sich den Sinnen und der Massage völlig hingeben und geniessen.



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Rückbildungsyoga

- Stärkung des Beckenbodens
- Rückbildung von Gebärmutter und innerer Beckenorgane
- Stärkung der Muskeln von Brust, Bauch, Beine und Rücken
- Entspannung und harmonisches Wohlbefinden

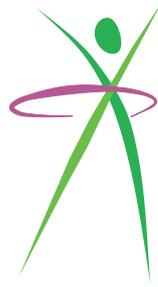
	CHF	Minuten
Einzellektion	30.00	90
Wochen Abo	280.00	
Montag	20.00 - 21.00h	



Asanas, verbunden mit bewusstem Atmen, wirken positiv auf Ihre Muskulatur und auf Ihre Psyche. Müdigkeit, Lustlosigkeit und Nervosität können mit ausgewogenen Körperspannungs- und Entspannungsübungen beseitigt werden. Ihr gesamter Organismus tankt Energie auf. Sie fühlen sich frisch und glücklich.

Mit Körper-, Wahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen können optimale Wirkungen erreicht werden.





yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Schwangerschaftsyoga

Einstieg jederzeit möglich, ohne Vorkenntnisse.
Die Yoga-Kurse sind für alle schwangeren Frauen
geeignet.

	CHF	Minuten
Einzellektion	30.00	90
Wochen Abo	280.00	
Montag	18.00 - 19.30h	
Mittwoch	20.00 - 21.30h	
Donnerstag	18.00 - 19.30h	



Suchen Sie die individuelle Geburtsvorbereitung.
Dann könnte Yoga etwas für Sie sein.

Aus der Alltagshektik aussteigen und der Schwangerschaft Raum geben.

Durch Yogaübungen ein gutes Körpergefühl erhalten.

Durch Atmung und Entspannung das Körperbewusstsein fördern.

Atemtechnik verinnerlichen.

Energie tanken und die Innere Kraftquelle nutzen.





yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch
karin@yoga-baden.ch

Unterstützung während der Schwangerschaft

LomiLomi Nui Massage |
Ganzkörpermassage aus der Hawaianischen Tradition wird in Seitenlage massiert.

Energetische Fussreflexzonenmassage |
Führt zu allgemeinen Entspannungen, stärkt Körper und Geist.

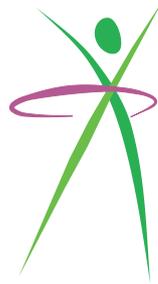
Remo |
Mobilisation von Becken und Wirbelsäule,
bei Nacken-, Rücken- und Kreuzbeschwerden.



	CHF	Minuten
alle Behandlungen	150.00	100
	110.00	70
	70	45

Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.





yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Remo

Feflektorische Mobilisation der Wirbelsäule | Beckenrichten.

Auch für Schwangere geeignet.

- Leiden Sie unter Verspannungen und/oder Schmerzen im Rücken, Kreuz und Nacken?
- Leiden Sie unter Migräne?
- Leiden Sie an Ischiasproblemen?

	CHF	Minuten
Behandlung	110.00	70

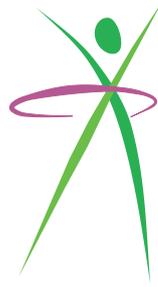
Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.



Die Kreuzbein-Darmbein-Beckengelenke und die ganze Wirbelsäule werden mit sanftem Druck und Zug vollständig mobilisiert. Verspannte Muskeln können sich wieder lösen. Die Gelenke an Armen und Beinen werden mit einbezogen. Es wird sanft und schmerzfrei gearbeitet.

Das Resultat sind eine ausgewogene Körperstatik und ein ausgerichtetes Becken. Die betroffenen Muskelpartien werden gelockert und können sich entspannen.

yoga-bahen.ch



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Geburtsvorbereitung

Die Geburtsvorbereitungsabende bilden ein Zusatzangebot zum Yoga für alle schwangeren Frauen. Sie können Yoga oder die Geburtsvorbereitungsabende sowohl einzeln als auch ergänzend buchen.

	CHF	Minuten
Einzellektion	30.00	90
Wochen Abo	280.00	
Montag	18.00 - 19.30h	
Mittwoch	20.00 - 21.30h	
Donnerstag	18.00 - 19.30h	



Kompetente Fachberatung - Die individuelle Geburtsvorbereitung während des Abo-Zyklus von 10x Yoga findet an zwei Abenden ein Geburtsvorbereitungskurs zu folgenden Themen statt:

1. Abend:

Tips für die Schwangerschaft und zur Vorbereitung auf die Geburt.

Die natürliche Geburt

2. Abend:

Wochenbett und Stillen

Das Leben als Familie mit einem Baby





yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Lili | Ganzkörpermassage

Entspannungs-Energiemassage

Möchten Sie wieder einmal ganz abschalten und
loslassen?
Sich etwas gutes tun?

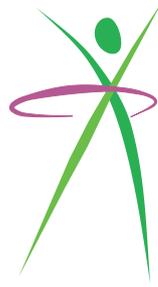
	CHF	Minuten
Behandlung	150.00	100
	110.00	70

Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.



Diese Entspannungsmassage ist ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Speziell aufeinander abgestimmte Massagegriffe bewirken eine allgemeine Entschlackung und Harmonisierung des Körpers. Es entsteht eine tiefe Entspannung und Regenerierung der Behandlungsstellen, der Muskeln und des Bindegewebes. Ergänzend mit Meridianmassage wird die Körperenergie harmonisiert und aufgebaut.

Hilfsmittel wie Halb-Edelsteine, Muscheln und Klangschale runden die ganze Behandlung zu einem einmalig entspannenden und regenerierenden Erlebnis ab.



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Lymphdrainage

Die Lymphdrainage eignet sich sehr gut bei Ödemen während der Schwangerschaft.

Das Lymphsystem ist das Abfalltransportsystem des Körpers von Stoffwechselendprodukten.

Leiden Sie unter Ödemen oder geschwollenen Körperregionen an Körperstamm und Extremitäten?

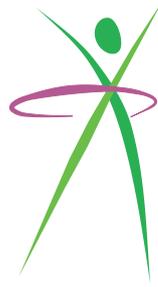
	CHF	Minuten
Behandlung	110.00	70
	150.00	100

Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.



Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte, beruhigende und schmerzfreie Entstauungs Massage. Sie unterscheidet sich von anderen Massageanwendungen durch die Grifftechnik. Langsame kreisende und weiche Pumpbewegungen entlang der Lymphbahnen sorgen für einen besseren Abfluss an gestauter Gewebeflüssigkeit. Der Körper wird entwässert und entschlackt. Das Immunsystem wird gestärkt.

- Suchen Sie Linderung bei Verrenkung, Zerrung, Verstauchung, Muskelfaserriss?
- Möchten Sie Stauungen im Gesicht entgegen wirken?
- Oder allgemein ein verbessertes, gestrafftes Hautbild am Körper erhalten?



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch

Metamorphose

- Sie haben nach einer eigenen früheren Schwangerschaft eine schwere Geburt erlebt?
- Sie möchten eigene und Familienmuster erkennen und loslassen, um sie nicht an ihr Baby weiterzugeben.

	CHF	Minuten
Behandlung	110.00	70

Behandlungszeit inklusiv Ruhepause und Gespräch.



Die Metamorphische Methode ist eine sanfte Massage die an der Innenseite der Füße, Hände und des Kopfes ausgeführt wird. Häufig entstehen in der vorgeburtlichen Zeit energetische Blockaden, die den Fluss der Lebensenergie beeinträchtigen und zu körperlichen, seelisch-psychischen Beschwerden führen. Bereits in dieser Zeit bilden sich unsere ersten tiefsitzenden Überzeugungen und Glaubensmuster, die bis in unser aktuelles Leben hinein körperliche und seelisch-psychische Auswirkungen hinterlassen.

Die Behandlung kann Gefühle von Trauer, Schmerz, Liebe und Geborgenheit auslösen.